

Pillole
della
Salute



La prevenzione ci sta a cuore



PREVENZIONE

S E R E N A

E' il programma di screening per la prevenzione e la diagnosi precoce del tumore della mammella, del collo dell'utero e del colon-retto messo a punto dalla Regione Piemonte per tutelare la salute dei suoi cittadini

Tumore al seno

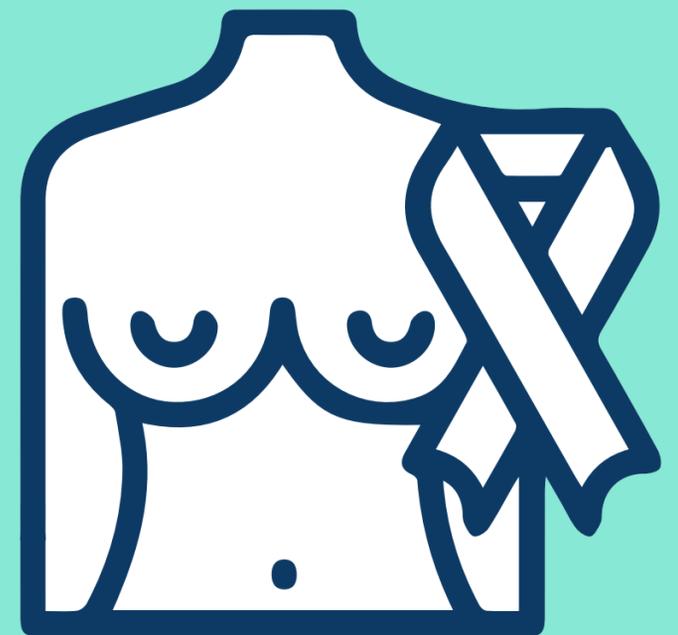
Fattori di rischio modificabili

Sovrappeso

Fumo di sigaretta

Alimentazione non equilibrata

Importanza dell'attività fisica



I Fattori di rischio non modificabili

vengono individuati e valutati attraverso l'anamnesi l'età, l'ereditarietà, la familiarità, le pregresse neoplasie mammarie, il menarca precoce (comparsa della prima mestruazione), la menopausa tardiva, il non aver allattato, la nulliparità (non aver mai partorito) e, infine, le terapie radianti.

La prevenzione a tavola



Una corretta informazione sulle abitudini alimentari deve essere parte integrante dell'educazione dei nostri figli, perché un bambino educato dal punto di vista alimentare sarà un adulto più consapevole, a tutto vantaggio della sua salute personale.

Studi epidemiologici hanno mostrato come il consumo di frutta e verdura sia inversamente correlato all'insorgenza di alcuni tipi di tumore, malattie cardiovascolari, ictus, infatti un loro elevato consumo è ormai un elemento inconfutabile e fondamentale per mantenersi in buona salute.



Soddisfare il fabbisogno proteico anche attraverso il consumo di:

Legumi unitamente ai cereali

Pesce (prediligere quello azzurro di piccola taglia come sgombro, sarde e alici)

Carne bianca (scegliere tagli magri e senza pelle)

Limita il consumo di carne rossa e carni conservate

Uovo (da consumare 2 volte a settimana)

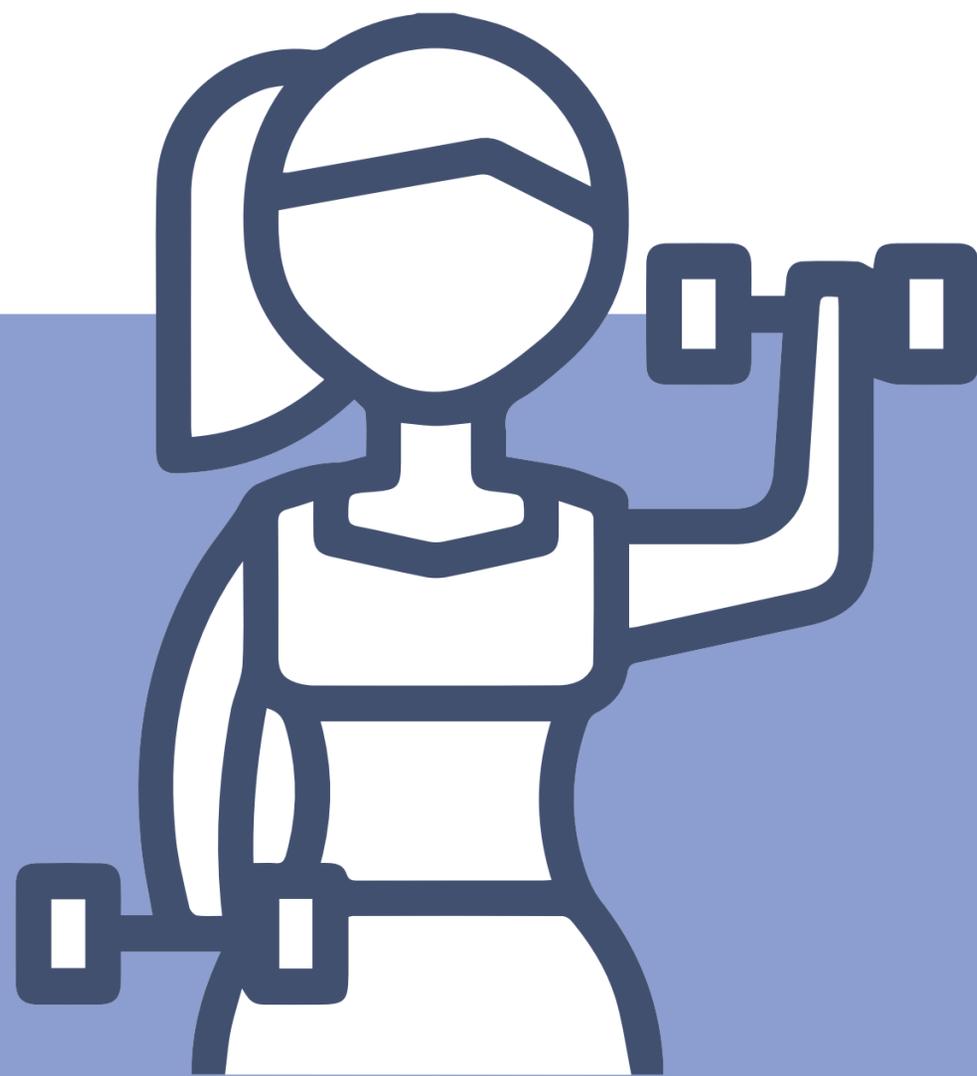
Formaggi (preferire quelli freschi e magri come ricotta , caprino fresco)

Limitare il consumo di alcool (non superare un bicchiere di vino al giorno)

Limitare le bevande zuccherate e i dolci



**Potenzia
le tue difese
attraverso stile di
vita sano**



Trova il tempo per una passeggiata quotidiana all'aria aperta a passo svelto.

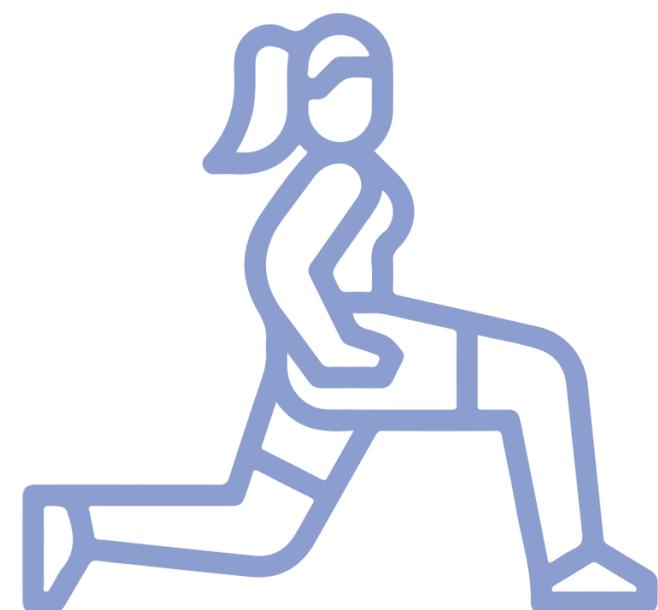
Fai almeno 10.000 passi al giorno

Osserva un'alimentazione variegata ed inclusiva, tipicamente mediterranea

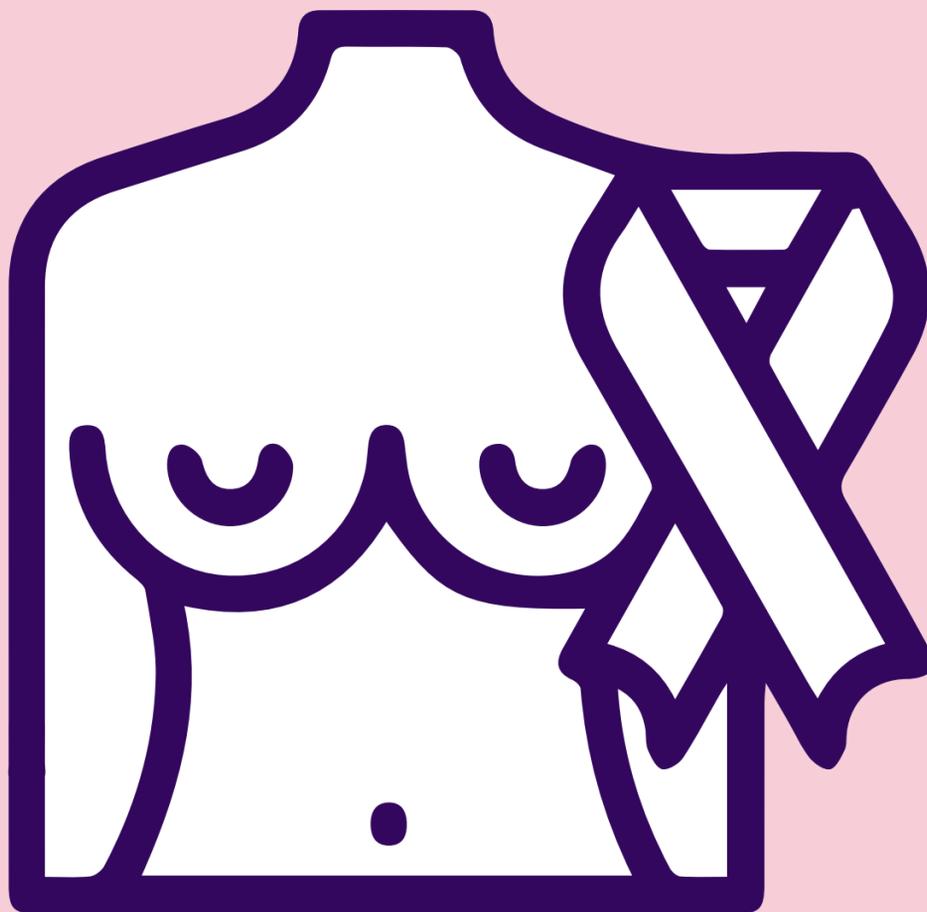
Allatta al seno per almeno sei mesi, se possibile

Mantieni il tuo peso forma e limita l'aumento di peso in menopausa

Limita l'assunzione di ormoni dopo la menopausa



**La diagnosi
precoce è la tua
prima difesa**



OSSERVAZIONE ED AUTOPALPAZIONE DEL SENO



Durante la vita, il seno va incontro a cambiamenti molto spesso di natura benigna.

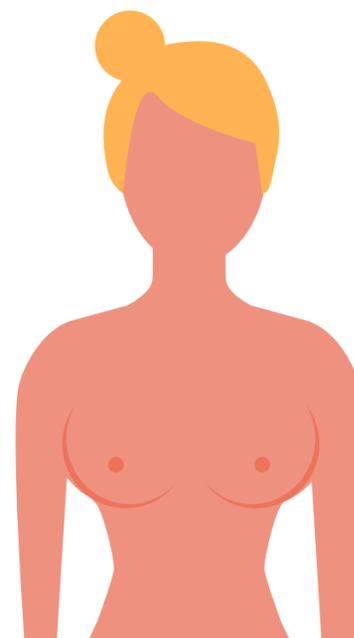
E' importante consultare il proprio medico se si riscontra:

- Un nodulo duro o che tende ad indurirsi
- Gonfiore, sensazione di calore, rossore o colorazione scura della pelle
- Cambio di forma e dimensioni del seno
- Lievi depressioni o retrazioni sulla pelle del seno
- Lesioni, aree pruriginose o desquamate, irritazioni o retrazioni del capezzolo
- Secrezioni dal capezzolo
- Dolore localizzato e persistente

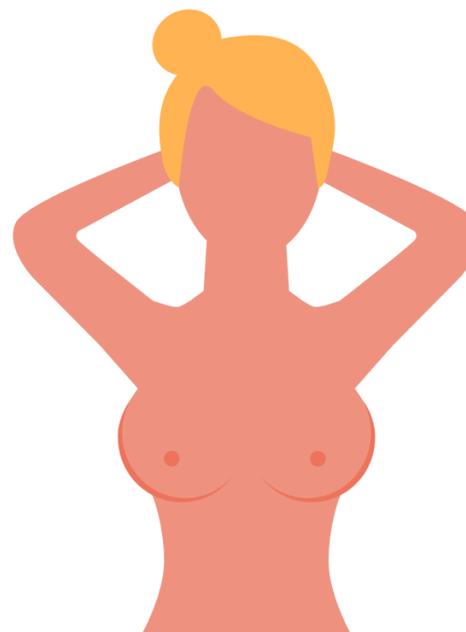


OSSERVAZIONE ED AUTOPALPAZIONE DEL SENO

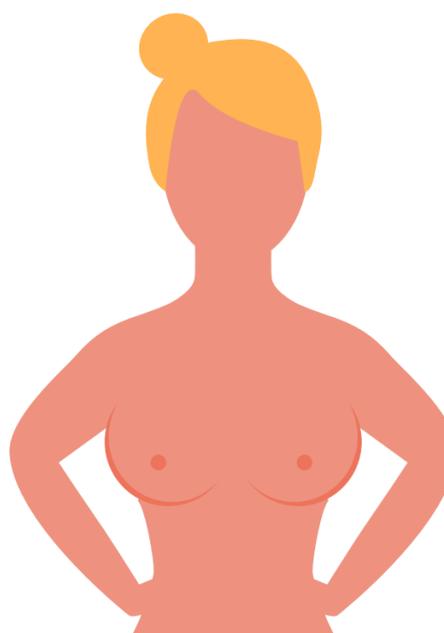
Di fronte allo
specchio, con le
braccia allineate
lungo il corpo.
Osserva eventuali
deformità del seno



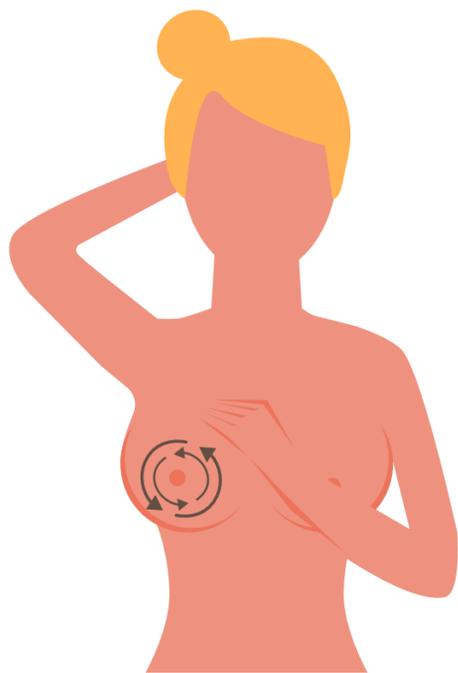
Porta le mani dietro
il corpo e,
stringendole l'una
nell'altra, tirale
indietro ed osserva
la presenza di
ventuali retrazioni
della cute



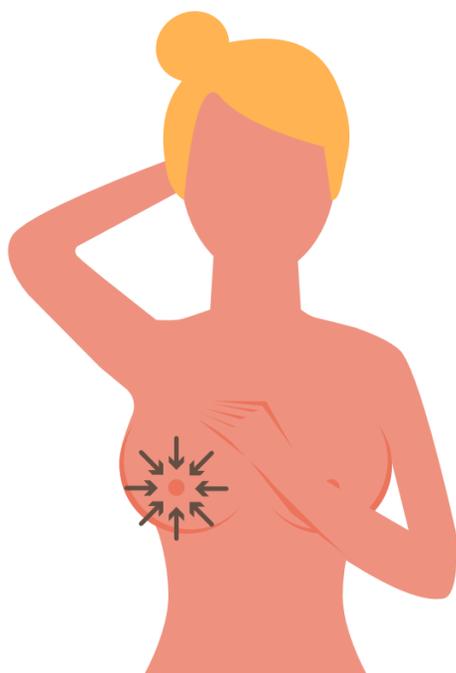
Porta le mani dietro
il corpo e,
stringendole l'una
nell'altra, tirale
indietro ed osserva
la presenza di
ventuali retrazioni
della cute



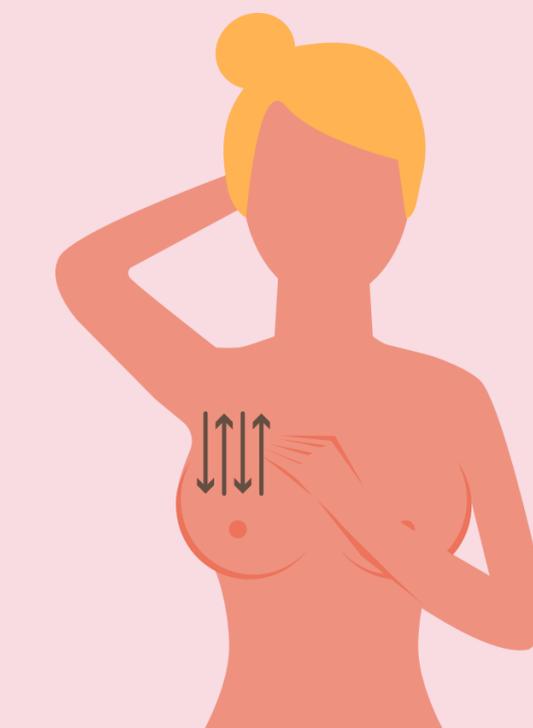
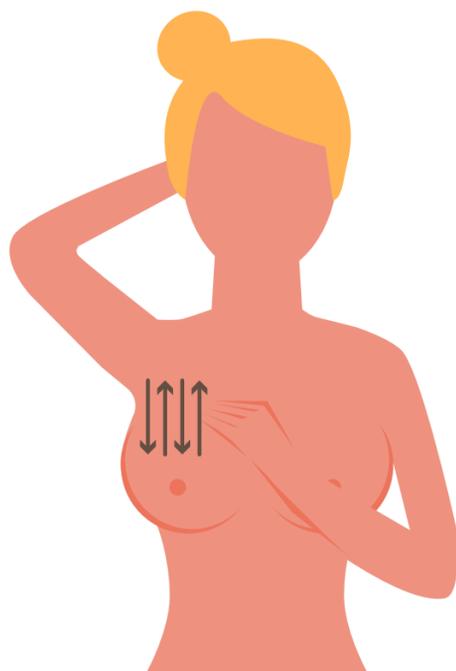
Con il braccio omolaterale alla mammella da esaminare sollevato, esegui movimenti palpatori circolari dall'interno verso l'esterno e dall'alto verso il basso



Porta le mani dietro il corpo e, stringendole l'una nell'altra, tirale indietro ed osserva la presenza di eventuali retrazioni della cute



Con il braccio omolaterale alla mammella da esaminare sollevato, esegui movimenti palpatori circolari dall'interno verso l'esterno e dall'alto verso il basso



Con il braccio omolaterale alla mammella da esaminare sollevato, esegui movimenti palpatori circolari dall'interno verso l'esterno e dall'alto verso il basso



Sdraiata ripeti le manovre precedentemente descritte

LA DIAGNOSI PRECOCE E' LA TUA PRIMA DIFESA

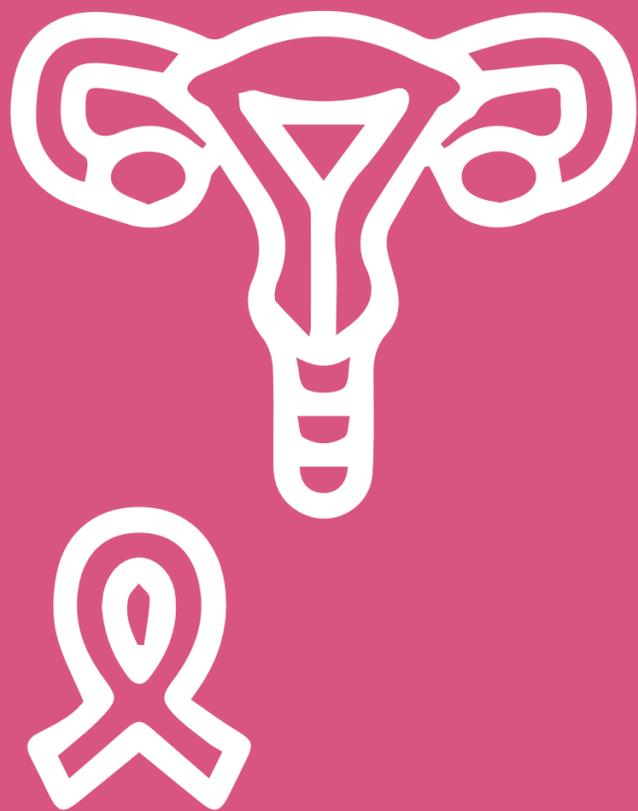
L'autopalpazione rappresenta un primo strumento di prevenzione del tumore del seno, ma da sola non può bastare e deve essere abbinata , a partire dai 45-50 anni, o anche prima in caso di familiarità o alterazioni, a visite senologiche ed esami strumentali più precisi come ecografia o mammografia





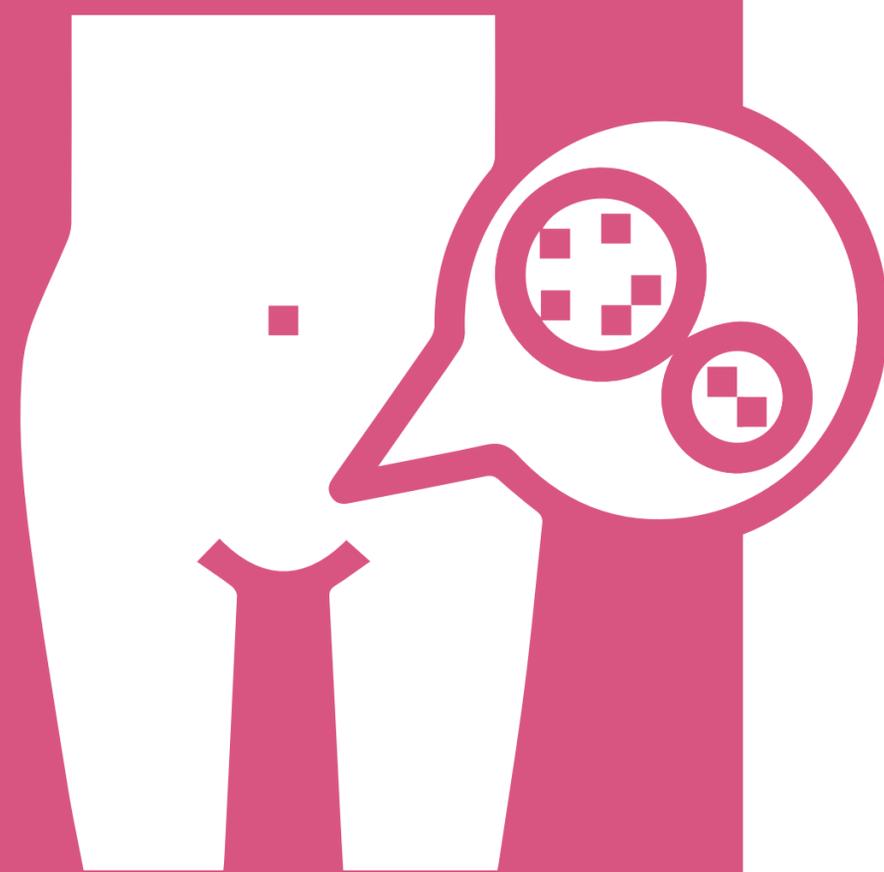
- Fai una mammografia ogni anno a partire dai 45 anni
- La mammografia è una procedura semplice e non dolorosa, della durata media di 10 minuti. Solo in casi di ipersensibilità la compressione della mammella può risultare fastidiosa ma l'esame è generalmente veloce ed indolore
- Ricorda che la mammografia è un esame di prevenzione che può salvarti la vita
- 1 donna su 9 sviluppa un tumore del seno nel corso della sua vita ma con la diagnosi precoce > 90% di possibilità di guarigione e cure meno invasive
- Il tumore al seno maschile è raro (dallo 0,6% all'1% di tutti i casi di cancro al seno)

Papilloma virus HPV



Per la prevenzione del tumore del collo dell'utero, Prevenzione Serena si rivolge a tutte le donne di età compresa fra i 30 e i 64 anni. I test di screening offerti da Prevenzione Serena sono il PAP-TEST e il test per la ricerca del DNA di papillomavirus umano (test HPV)

Per le donne tra i 30 e i 64 anni è stato introdotto il test HPV che ha sostituito il PAP-TEST come test primario di screening in quanto piu' efficace nell'individuazione anticipata di eventuali lesioni pre-tumorali. Di conseguenza l'intervallo di tempo tra un test HPV negativo e il successivo è di 5 anni.



Prevenzione è vita Concentrati sulla tua salute



a cura di G. Mistretta
Coordinatore infermieristico
Ginecologia Savigliano